

Нейрозанятие дома

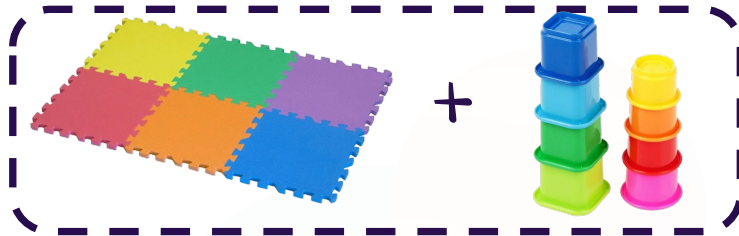
Для детей 5-12 лет



Разминка

- ✓ учимся переключать внимание
- ✓ учимся следовать инструкции

Материалы:



Выполнение: выкладываем квадраты от коврика в одну линию, чередуя цвета (например, желтый, синий, красный и т.д.)
У каждого квадрата с левой и правой стороны ставим по стаканчику

Инструкция:

Давай пройдем по волшебному коврику!
На желтом квадратике тянем руки вверх и берем стаканчик справа
На синем квадратике — хлопок и даем оба стаканчика
На красном квадратике топаяем и даем стаканчик слева



! Программа может быть любая и задействованный материал тоже

Напряжение-расслабление

✓ снятие мышечного и эмоционального напряжения

Материалы:



Выполнение: все упражнения с напряжением выполняются на вдохе, а все упражнения на расслабление выполняются на выдохе. Необходимо принять удобную позу сидя. Каждое упражнение выполняем по 3 раза

Инструкция:



«Лимон»

Давай представим, что у тебя в руках лимоны (в каждой руке по сквишу), сжимаем их на раз-два-три, затем расслабляемся

«Шарик»

Сильно надуваем щеки на раз-два-три, затем расслабляемся



«Бровки домиком»

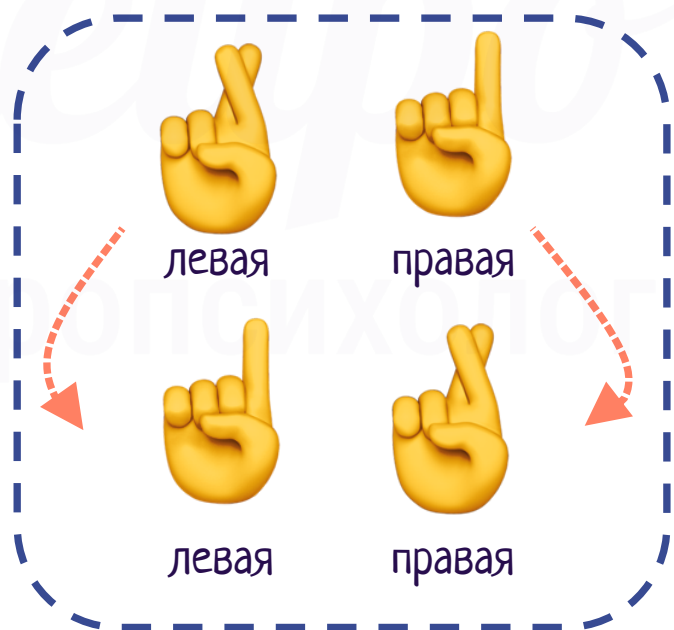
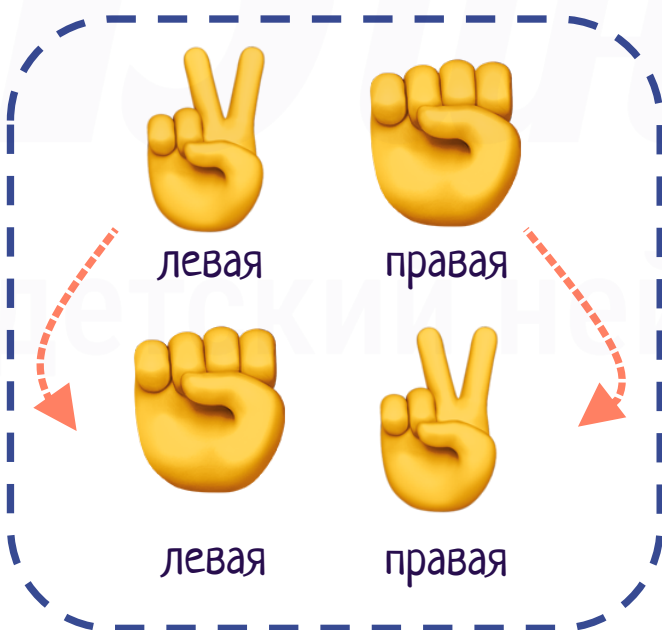
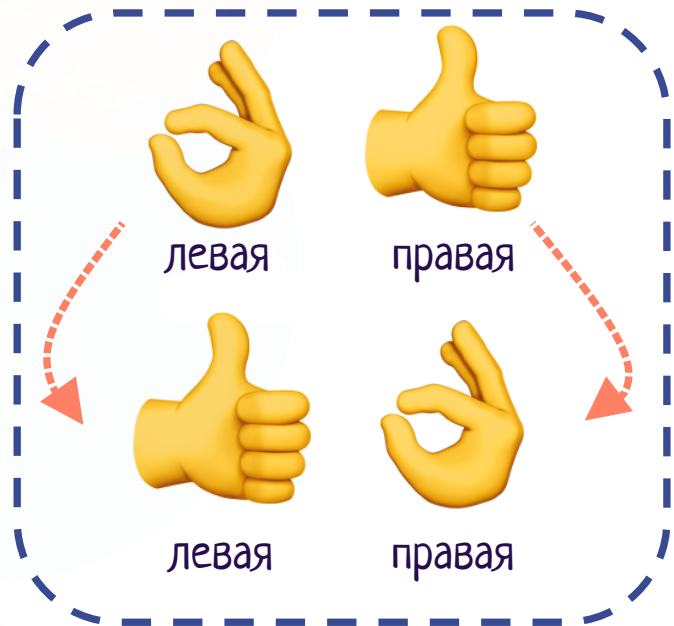
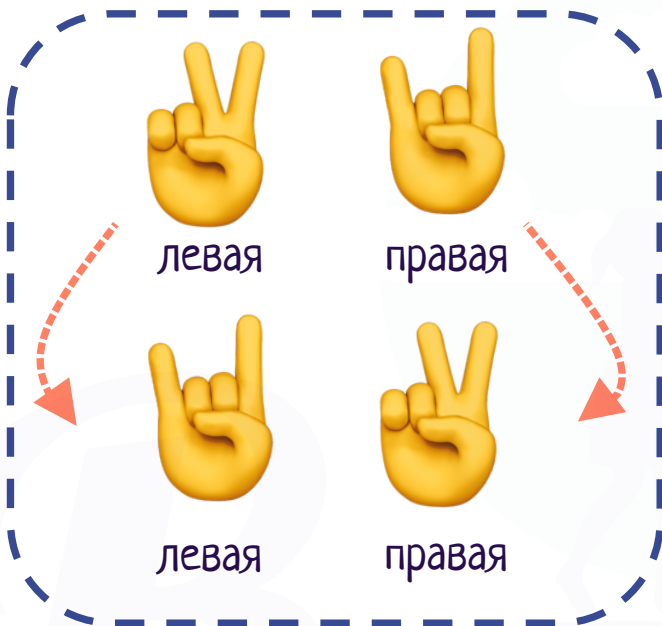
Хмуримся на раз-два-три, затем расслабляемся



Кинезиология

- ✓ развиваем мелкую моторику
- ✓ развиваем межполушарное взаимодействие

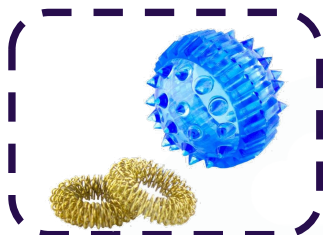
Выполнение: несколько раз меняем положение пальцев, которое указано на картинке



Су-джок

- ✓ нормализация мышечного тонуса
- ✓ стимуляция речевых областей в коре головного мозга
- ✓ стимуляция тактильных ощущений

Материалы:



Выполнение: совершаем прокатывание шарика между ладонями и по каждой ладони отдельно. Используем колечки для прокатывания по пальцам. Нельзя оставлять кольцо на пальце без движения!

Инструкция:

«Ежик»

Ежик, ежик, хитрый еж
На клубочек ты похож (между ладонями)
На спине иголки (большой палец)
Очень-очень колкие (указательный палец)
Хоть и ростом ежик мал (средний палец)
Нам колючки показал (безымянный палец)
А колючки тоже (мизинец)
На ежа похожи (между ладонями)



Дыхательное упражнение

Выполнение: дышим по следующему алгоритму

Вдох через нос (живот надувается) — задержка — выдох через рот (живот сдувается) — задержка

Выполняем 5 раз

Давай представим, что у нас в животе **оранжевый шарик**

Делаем вдох через нос — шарик в животе надувается

Делаем выдох через рот — шарик в животе сдувается



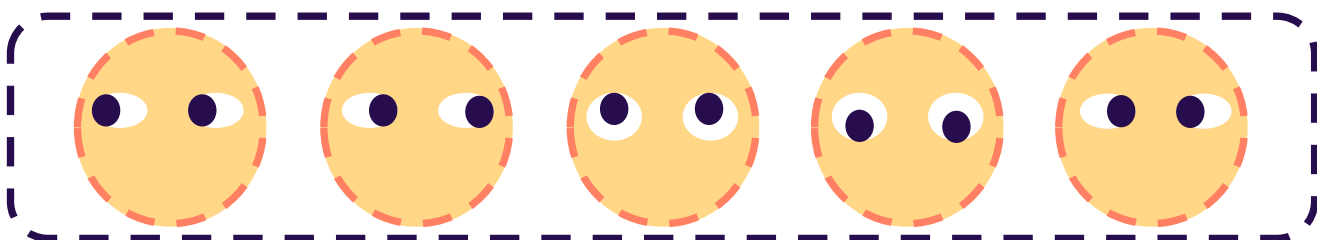
Глазодвигательное упражнение

Выполнение: Лежа на спине. Ноги лежат ровно, руки вдоль тела.

Глаза смотрят прямо. Голова прямо, не двигается. Взрослый держит предмет прямо, напротив глаз ребенка, на расстоянии вытянутой руки ребенка.

Далее — передвигает игрушку вправо и обратно к середине; влево и обратно к середине; вверх и обратно к середине; вниз и обратно к середине; к переносице и от переносицы. В крайних точках игрушка удерживается 1-2 секунды.

Материал: яркий маленький предмет (игрушка)



Растяжки

Выполнение: Лежа на спине. Голова прямо. Глаза в потолок. Руки перекрещены на груди. Ладони лежат на полу. Пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые и не перекрещены.

Выполняем 5 раз

«Где носочки – 1»

«раз» – ребенок поднимает голову, не поднимая плеч, смотрит на пальцы ног;
«два» – опускает голову и расслабляется.



«Где носочки – 2»

«раз» – ребенок поднимает голову, не поднимая плеч, смотрит на пальцы ног;
«два» – поворачивает голову направо, голову на пол не кладет;
«три» – поворачивает голову налево, голову на пол не кладет;
«четыре» – голова прямо;
«пять» – голову кладет на пол.



Двигательные упражнения

Выполнение: Лежа на спине. Голова прямо. Глаза в потолок. Руки вдоль тела. Ладони лежат на полу. Пальцы рук плотно прижаты друг к другу и не шевелятся. Ноги прямые и не перекрещены.
Выполняем 5 раз

«Подъемный кран (одноименный) + тук»

«раз» – ребенок поднимает прямые правую руку и правую ногу;

«два» – соприкасается локтем правой руки и коленом правой ноги, делая «тук»;

«три» – ребенок выпрямляет правую руку и правую ногу;

«четыре» – опускает и расслабляется.

Аналогично выполняем для левой руки и левой ноги.



«Подъемный кран (разноименный) + тук»

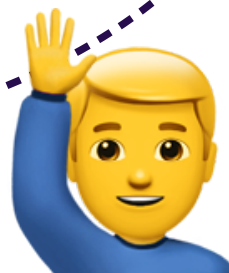
«раз» – ребенок поднимает прямые правую руку и левую ногу;

«два» – соприкасается локтем правой руки и коленом левой ноги, делая «тук»;

«три» – ребенок выпрямляет правую руку и левую ногу;

«четыре» – опускает и расслабляется.

Аналогично выполняем для левой руки и правой ноги.



Выполнение: Лежа на спине. Голова прямо. Глаза в потолок. Руки вдоль тела. Правая рука ребенка в кулаке лежит на полу. Ладонь левой руки лежит на полу. Ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу. Выполняем 10 раз

«Кулак-ладонь на полу»

«раз» – правая рука распрямляется в ладонь, левая рука становится кулаком (одновременно)

«два» – правая рука становится кулаком, левая рука распрямляется в ладонь. Поочередно меняем



Выполнение: то же + язык высунут, повернут в правую сторону (в сторону кулака)

«Кулак-ладонь на полу + язык за кулаком»

«раз» – правая рука распрямляется в ладонь, левая рука становится кулаком, язык движется в левую сторону, за кулаком (одновременно).

«два» – левая рука распрямляется в ладонь, правая рука становится кулаком, язык движется в правую сторону, за кулаком (одновременно).



Ползания

На спине

Руки на животе, отталкиваемся двумя ногами одновременно

Руки на животе, отталкиваемся двумя ногами попеременно

На животе

Двигаются только руки

Двигаются только ноги

Одноименная рука и нога

Разноименная рука и нога

На четвереньках

Одноименная рука и нога

Разноименная рука и нога